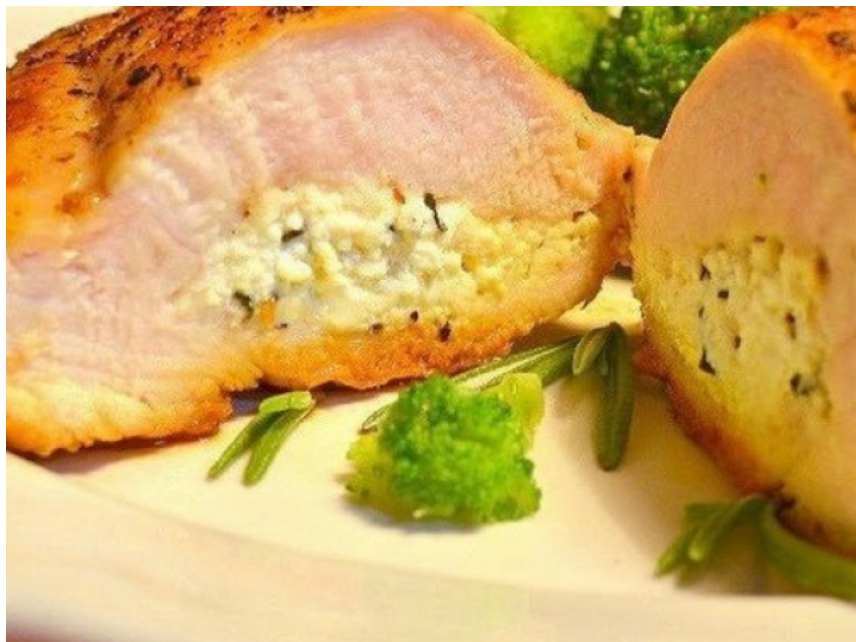


## Куриное филе с творогом



На 100 грамм:  
Калорийность: **107,94 ккал.**  
Белки: **21,26 г.**  
Жиры: **1,34 г.**  
Углеводы: **1,53 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinoe-file-s-tvorogom/>

### Ингредиенты:

- куриное филе - 800 г
- творог обезжиренный - 4 ст. л
- розмарин - 1 веточка
- чеснок - 10 г
- соль, перец - по вкусу

### Приготовление:

Разрежьте филе посередине и посолите и поперчите получившийся кармашек. А также снаружи и оставьте в стороне на 15 мин. В это время сделайте начинку. Смешайте 4 ст.л. творога, порубленные листики розмарина. Начинку солить не надо, т.к. соли в мясе и так достаточно. Потом положите в середину кармашка чеснок (нарежьте пластинами). Еще можете нарубить его мелко и смешать с начинкой. Кладите начинку в кармашки по 1 ст.л. Прижмите, чтобы легче «застегнуть» зубочистками.

Затем закрепите края зубочистками – можете взять по 2 шт. на каждый кусок. Разогрейте сковороду с маслом. Положите филе и обжарьте с каждой стороны, пока не подрумянится корочка, около 5 мин. Но, возможно, понадобится всего 3 мин., если филе очень свежее.

Затем убавьте огонь, добавьте в сковороду немного масла, накройте крышкой, жарьте ещё 10 мин. Можно проверять готовность мяса, проткнув его ножом в толстом месте - если жидкость, которая вытекает, прозрачная, значит мясо готово.